

幸福胎教，
快乐生活。



胎教是件 很有意思de事

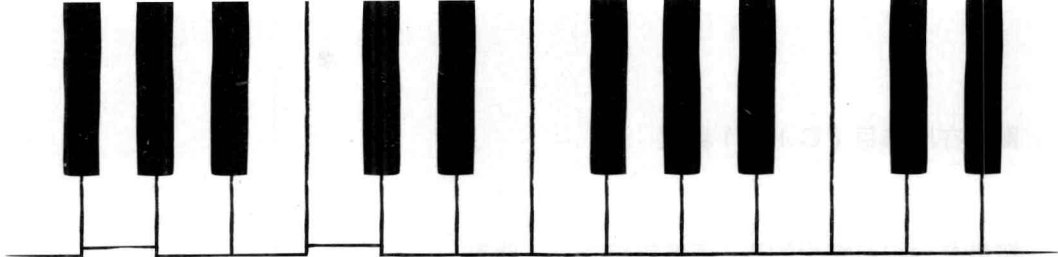
Prenatal Education
So Interesting



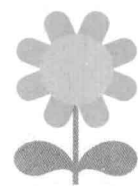
北京妇产医院产科主任医师、教授
蔡慧珍 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



胎教是件 很有意思的事



蔡慧珍 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

胎教是件很有意思的事 / 蔡慧珍编著. — 北京 :
新世界出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5104-2918-7

I. ①胎… II. ①蔡… III. ①胎教 - 基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第109699号

胎教是件很有意思的事



作 者: 蔡慧珍

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京九天志诚印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 550千字 印张: 20

版 次: 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2918-7

定 价: 26.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言

天下的父母都希望自己的宝宝是聪明、漂亮、健康的。

科学的胎教方法可以创造适合胎宝宝生长发育的有利环境,通过有规律的视觉、听觉和触觉等方面的刺激,可促进胎儿感知能力的发育。而且,准妈妈在受到这种良好刺激,保持良好心理状态的同时,也能促进胎儿大脑神经细胞不断增殖,有利于胎宝宝大脑的发育,从而可以达到优生的目的。

虽然越来越多的准爸妈知道胎教对胎宝宝成长的益处,而且也会积极给宝宝做胎教,可真正实施起来又会发现不知道该如何进行。什么时候是进行胎教的最佳时机呢?有哪些具体可行的胎教方法可供选择呢?每周都做胎教会不会很枯燥?知道音乐胎教既可以帮助准妈妈陶冶情操,又可以起到舒缓准妈妈和胎宝宝情绪的作用,可是却不清楚到底哪些音乐适合胎宝宝听……一个又一个的问题摆在了准爸妈的面前。不过准爸妈也不必着急,在这本书里,这种种疑问都可以找到科学而准确的答案。

本书是从营养胎教、音乐胎教、运动胎教、情绪胎教、环境胎教、语言胎教等方面为您推荐的最佳胎教方案,儿歌、名曲、电影、美文、国画、戏剧、雕塑等各个艺术形式在书中皆有呈现。并且,在介绍这些有趣的胎教内容的同时也为准妈妈系统地普及了孕期健康饮食、日常保健、生活起居等方面的知识,让您的“胎教之旅”更加丰富多彩。

胎教其实并不枯燥,更不是复杂的工作,而是很好玩儿的事。

所以,通过阅读这本书,准爸妈会发现,实施胎教的过程就是一个发现美、欣赏美、享受美的过程,在这个过程中记录着您生活中一点一滴的欢笑和爱。你会发现胎教本就是一件很有意思的事,它可以很轻松,它的内容可以很丰富。好好地享受这个过程吧。

愿准妈妈健康快乐,宝宝们聪明漂亮。

蔡慧珍

2012年5月

营养胎教

营养胎教是根据胎宝宝在妊娠早期、中期和晚期发育的特点，指导准妈妈合理地摄取食物中的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水、纤维素等多种营养素，以促进自身健康及胎宝宝生长发育的一种方法。

怎样做好营养胎教

1 补充蛋白质。孕期准妈妈每天需要比以往多吸收 10 克的蛋白质。为此，每天可补充一杯酸奶、一杯绿豆汤、一片涂了花生酱的全麦面包或 85 克的瘦牛肉来补充。

2 补充铁质。准妈妈在刚怀孕时体内的铁含量就已经不足了，如果不及时补充，会使胎宝宝在子宫里吸收不到足够的氧气，导致发育不良、智商低等。准妈妈可以适量补充铁剂进行补铁，也可多吃富含铁质的食物，如瘦牛肉、鸡肉等。

3 补充孕期维生素。准妈妈应每天补充维生素，比如 B 族维生素能够维持神经系统的正常运作，促进脑部血液循环，进而提高胎宝宝智力；而维生素 A 缺乏会导致胎宝宝智力低下。

语言胎教



准妈妈或家人用文明、礼貌、富有感情的语言,有目的地对子宫中的胎宝宝讲话,给胎儿期的大脑皮质输入最初的语言印记,为胎宝宝后天的学习打下基础,这就是语言胎教。

怎样做好语言胎教

1 音量适中、吐字清晰、速度缓慢。准妈妈讲话时音量要适中、吐字要清晰、速度要缓慢,并且要发自内心。因为声音通过羊水的传递后往往有些模糊不清,因此准妈妈在对胎宝宝说话时,音量要适当大一些,吐字要清晰一些,停顿要长一些,语速要慢一些。

2 对事物名称要用正规称谓。准妈妈跟胎宝宝说话,要注意语言的规范化,对事物的名称要用正规称谓。如教他认识汽车,第一次就该告诉他“这是汽车”,不要以“嘟嘟”来代替,否则宝宝以后把“嘟嘟”改称为汽车时,又得再学习一次,使他感到复杂。

3 持之以恒。准妈妈两天打鱼三天晒网可不行!要坚持,哪怕每天只有15分钟。每次的时间短一些也不要紧,但要坚持每天至少进行一次。

音乐胎教



优美的音乐能使准妈妈分泌更多的乙酰胆碱等物质,改善子宫的血流量,从而促进胎宝宝的生长发育,并且音乐的节律性振动对胎宝宝的脑发育也是一种良性刺激。不同孕期胎教音乐的选用在挑选胎教音乐时要小心谨慎,孕期不同,准妈妈生理状况不同,就要选择不同的胎教音乐。

怎样做好音乐胎教

1 孕早期(0 ~ 12周)怀孕早期准妈妈适宜听一些轻松愉快、诙谐有趣、优美动听的音乐,力求将准妈妈的忧郁和疲乏消除在音乐之中。可以听《春江花月夜》、《假日的海滩》、《锦上添花》等曲子。

2 孕中期(13 ~ 24周)怀孕中期,胎宝宝已经开始有了听觉功能,这时的胎教音乐从内容上可以涉猎得更广泛一些。除了可继续听孕早期乐曲外,还可再增添一些乐曲,如柴科夫斯基的《b小调第一钢琴协奏曲》、《喜洋洋》等。

3 孕晚期(25 ~ 40周)准妈妈很快就要分娩了,心理上难免有些紧张,可选择既柔和又充满希望的乐曲听,如舒曼的钢琴曲《梦幻曲》。

运动胎教

运动胎教是指准妈妈进行适宜的体育锻炼,促进胎宝宝大脑及肌肉的健康发育,使准妈妈能正常妊娠及顺利分娩的一种方法。

怎样做好运动胎教

1 散步。散步不受条件限制,可随时进行。准妈妈可以边呼吸新鲜空气,边欣赏大自然美景;散步过后,会产生轻微适度疲倦,对睡眠有帮助,还可以调节心情,消除烦躁和郁闷。

2 踝关节运动。取坐位,一条腿放在另一条腿上面,下面一条腿的足踏平地面,上面一条腿缓缓活动踝关节数次,然后将足背向下伸直,使膝关节、踝关节和足背连成一条直线。两条腿交替练习上述动作。可促进血液循环,增强脚部肌肉。

3 练习盘腿坐。在早晨起床和临睡时可盘腿坐在地板上,两手轻放两腿上,然后用力把膝盖向下推压,持续一呼一吸的时间,即把手放开。如此一压一放,反复练习 2~3 分钟。通过伸展肌肉,可使腰关节松弛。

光照胎教

光照胎教是指自从怀孕第 16 周开始,当胎宝宝醒觉(胎动)时,准妈妈用手电的微光一闪一灭地照射自己的腹部,来使胎宝宝适应昼夜节律,从而促进胎宝宝视觉功能健康发育的一种方法。

怎样做好光照胎教

1 光照胎教的工具。进行光照胎教,可选用含 2 节或 3 节 1 号电池的手电筒,灯泡选用老式白炽灯泡,发橘黄色光,光线不要太强。聚光充电手电筒慎选。

2 准妈妈可以每天用手电筒紧贴腹壁照射胎头部位,每次持续 5 分钟左右。结束时,可以反复关闭、开启手电筒数次。胎教实施中,准妈妈应注意把自身的感受详细地记录下来,如胎动的变化是增加还是减少,是大动还是小动,是肢体动还是躯体动。

3 光照胎教最好在胎宝宝醒着的时候做,一般可以在晚上 8~9 点或者 9~10 点钟胎动活跃时,也可以在给胎宝宝听完音乐后就做光照胎教。用手电筒照射腹部,主要是宫底下两三横指处,注意不要放在肚脐上。

情绪胎教

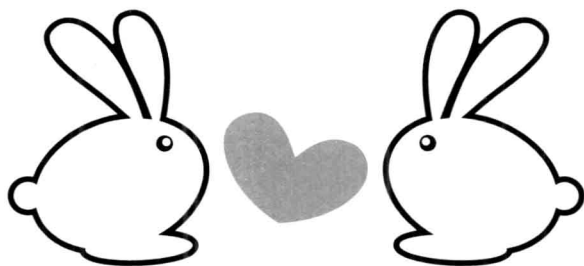
情绪胎教是通过对准妈妈的情绪进行调节,使之忘掉烦恼和忧虑,创造清新的氛围及和谐的心境,通过准妈妈的神经递质作用,促使胎宝宝的大脑得以良好发育的胎教方法。

怎样做好情绪胎教

1 应胸怀宽广,乐观向上,尽量避免烦恼、惊恐和忧虑的情绪产生。

2 尽量把生活环境布置得整洁美观、赏心悦目,如在墙上挂几张漂亮的娃娃头像天天看,多欣赏花卉、盆景、美术作品和大自然美好的景色,多到户外呼吸新鲜空气等。

3 常听优美的音乐,常读诗歌、童话和科学育儿书刊。不看恐怖、紧张、暴力这类电视、电影、录像和小说。



抚摸胎教



抚摸胎教是指准妈妈用手轻轻抚摸胎宝宝,把这种动作通过腹壁传达给胎宝宝,形成其触觉上的刺激,从而促进胎宝宝感觉神经和大脑发育的一种方法,有着诸多好处。

怎样做好抚摸胎教

1 抚摸肚皮是和胎宝宝沟通的一种有效方式,一般过了孕早期,抚摸时动作宜轻,时间不宜过长,每次 2~5 分钟。

2 怀孕不到 36 周的准妈妈,千万不要频繁摸肚皮,以免引起子宫收缩,导致早产。手抚摸肚皮的方向最好固定为从左到右和从上到下。

3 抚摸胎教就可以开始实施,抚摸肚子的技巧如下:准妈妈在腹部完全松弛的情况下,用手从上至下、从左至右来回抚摸。心里可想象自己的双手真的爱抚在可爱的小宝宝身上,深情地默念:“小宝宝,妈妈真爱你”,“小宝宝真可爱”等。

孕 7 月 小宝宝化作天使要降临

第 1 周 准备工作提前做

准妈妈和胎宝宝新变化 028

胎宝宝的本周新变化 028

准妈妈的幸福新模样 028

胎教指南周周看 028

本周胎教综述 028

做幸福准爸妈,您准备好了吗 028

胎教准备工作必不可少 029

胎教计划提前制定 029

本周胎教这样做 030

谜语歌童谣:五个兄弟 030

世界风光欣赏:塔什库尔干县 030

名画欣赏:倒牛奶的女人 031

本周健康生活提示 032

关爱胎宝宝从关爱自己开始 032

准爸爸“精益求精”看这里 032

孕 1 周饮食小提醒 033

美味拼盘:果蔬沙拉 033

孕 1 周特别须知:远离电磁污染 034

第 2 周 神奇的精子和卵子的结合

准妈妈和胎宝宝新变化 034

胎宝宝的本周新变化 034

准妈妈的幸福新模样 034

胎教指南周周看 035

本周胎教综述 035

情绪胎教,母婴亲密交流的纽带 035

胎教日记,记录生活点滴 035

胎教主角有准爸爸一份 036

本周胎教这样做 036

运动胎教:散步也胎教 036

名曲欣赏:金蛇狂舞 036

民间艺术欣赏:柳编 037

散文欣赏:说几句爱海的孩子气的话 037

本周健康生活提示 038

准妈妈排卵期的计算 038

不要佩戴隐形眼镜 039

孕 2 周饮食小提醒 039

营养可口的美食:上汤菠菜 039

孕 2 周特别须知:切勿酒后受孕 039

第 3 周 此刻,受精卵已“安营扎寨”

准妈妈和胎宝宝新变化 040

胎宝宝的本周新变化 040

准妈妈的幸福新模样 040

胎教指南周周看 040

本周胎教综述	040
运动胎教:和宝宝一起“舞动”	040
情绪胎教:把握受孕瞬间的关键时刻	041

本周胎教这样做 041

运动胎教:做冥想瑜伽	041
诗歌赏析:亲爱的三月,请进	042
名画欣赏:荷花图	042
安徒生童话:豌豆上的公主	043

本周健康生活提示 044

烟酒无益,莫靠近	044
不要吃不利于保胎的食物	045
孕3周饮食小提醒	045
补钙美食:什锦豆腐	045
孕3周特别须知:谨慎服药	045

第4周 胚泡开始分化了

准妈妈和胎宝宝新变化 046

胎宝宝的本周新变化	046
准妈妈的幸福新模样	046

胎教指南周周看 046

本周胎教综述	046
学学四种音乐胎教	046

本周胎教这样做 047

运动胎教从做孕期体操开始	047
名曲欣赏:平湖秋月	048
散文欣赏:匆匆	048

本周健康生活提示 049

营造一个舒适温馨的居室环境	049
小猫小狗,此刻拜拜啦	049
孕期喝水有禁忌	050
孕4周饮食小提醒	050
补充叶酸小食谱:香蕉薯泥	050
孕4周特别须知:警惕阴道流血	050

孕 2 月 胎宝宝已经来了

第5周 胎宝宝的“砰砰”地开始跳动

准妈妈和胎宝宝新变化 052

胎宝宝的本周新变化	052
准妈妈的幸福新模样	052

胎教指南周周看 052

本周胎教综述	052
情绪胎教也有准爸爸一份	052
准妈妈爱美也是情绪胎教	053
准妈妈的情绪胎教:保持心情愉悦	054

本周胎教这样做 055

名曲欣赏:爱之梦	055
书法欣赏:兰亭集序	055

电影欣赏:当幸福来敲门	056
诗歌欣赏:春风在哪里	056

本周健康生活提示 057

规律的作息习惯对母婴都有益	057
准爸爸也可能出现“早孕反应”	058
避免错误的饮食习惯	059
换掉高跟鞋或不合脚的鞋	060
孕5周饮食小提醒	060
缓解孕吐食谱:冰糖银耳汤	060
孕5周特别须知:避免剧烈运动和外出旅行	060

第6周 胎宝宝外观很像“小海马”

准妈妈和胎宝宝新变化 061

胎宝宝的本周新变化	061
准妈妈们的幸福新模样	061

胎教指南周周看 061

本周胎教综述	061
运动胎教:腿部和坐的练习	061
环境胎教:享受大自然的魅力	062

本周胎教这样做 062

名曲欣赏:杜鹃圆舞曲	062
儿歌欣赏:月亮的故事	063
玉雕艺术欣赏:大禹治水图玉山	063
京剧艺术欣赏:玉堂春	064

本周健康生活提示 065

早孕反应:孕吐	065
应对孕吐的小方法	065
当心混淆感冒与妊娠反应	066
尽量避免染发烫发	067
孕6周饮食小提醒	067
孕期美食:糖醋黄花鱼	067
孕6周特别须知:唇腭裂高发期要注意营养	067

第7周 “小橄榄” 宝宝五官开始发育

准妈妈和胎宝宝新变化 068

胎宝宝的本周新变化	068
准妈妈们的幸福新模样	068

胎教指南周周看 068

本周胎教综述	068
不容忽视的营养胎教	068
本周胎教这样做	069
意念胎教:做做脑呼吸	069
智力胎教:有趣的语文题	069
名画欣赏:田野	070
建筑艺术欣赏:凯旋门	070

本周健康生活提示 071

意外流产需注意	071
预防先兆流产	072
孕早期夫妻生活要节制	072
孕7周饮食小提醒	073
孕期美食:蔬菜玉米麦片粥	073
孕7周特别须知:保持口腔清洁,远离宠物	073

第8周 胎宝宝越来越活泼

准妈妈和胎宝宝新变化 074

胎宝宝的本周新变化	074
准妈妈们的幸福新模样	074

胎教指南周周看 074

本周胎教综述	074
唱儿歌也是音乐胎教	075
切莫进入音乐胎教的误区	075

本周胎教这样做 076

名曲欣赏:高山流水	076
趣闻知识胎教:不愿喝妈妈奶水的女婴	076
诗歌欣赏:金色花	076
童谣胎教:连念七遍就聪明	077
童谣胎教:小小动物	077
雕塑欣赏:鱼尾狮	077
世界风光欣赏:荷兰	078
建筑艺术欣赏:凡尔赛宫	079

本周健康生活提示 080

关于建卡那些事	080
产检项目表提前知晓	080
产检项目表	080
办公室的安全小守则	081
采取正确的睡眠姿势	081
最好不要吃罐头食品	082
孕8周饮食小提醒	082
准妈妈清口凉菜:拌茄泥	082
孕8周特别须知:第一次产检	082

孕3月 危险期就要安全度过

第9周 “胎宝宝”已经名副其实

准妈妈和胎宝宝新变化 084

- 胎宝宝的本周新变化 084
- 准妈妈的幸福新模样 084

胎教指南周周看 084

- 本周胎教综述 084
- 季节会影响准妈妈的情绪 084
- 情绪胎教:调整不稳定情绪 085

本周胎教这样做 086

- 名曲欣赏:雨滴 086
- 抚摸胎教:帮胎宝宝做体操 086
- 名画欣赏:荷花翠鸟 087
- 名画欣赏:天上的爱与人间的爱 087
- 环境胎教:美化居室环境 088
- 趣闻知识胎教:胎宝宝也上大学 088

本周健康生活提示 088

- 选购防辐射服有方法 088
- 新内衣选购需注意 089
- 在挑选适合自己的胸罩时的注意事项 089
- 内裤选择随孕期各阶段变化而变化 090
- 这样喝水不可取 091
- 孕9周饮食小提醒 091
- 健脑食品:琥珀桃仁 091
- 孕9周特别须知:保证充足的睡眠,预防浮肿 091

第10周 男孩 or 女孩,傻傻分不清楚

准妈妈和胎宝宝新变化 092

- 胎宝宝的本周新变化 092
- 准妈妈的幸福新模样 092

胎教指南周周看 092

- 本周胎教综述 092
- 手工胎教:画画简笔画 092

本周胎教这样做 093

- 名曲欣赏:维纳斯森林的故事 093
- 名曲欣赏:寂静的森林 093
- 散文欣赏:绿的歌 094
- 唐诗欣赏:望洞庭 095

本周健康生活提示 095

- 应对孕期牙龈炎 095
- 轻松应对孕期胀气 096
- 不宜常在厨房里久留 097
- 孕10周饮食小提醒 097
- 补铁美食:小炒猪肝 097
- 孕10周特别须知:忌吃有害食品 097

第11周 胎宝宝是个“小人儿”

准妈妈和胎宝宝新变化 098

- 胎宝宝的本周新变化 098
- 准妈妈的幸福新模样 098

胎教指南周周看 098

- 本周胎教综述 098
- 胎教音乐要精心选择 099
- 抚摸胎教传递爱意 099

本周胎教这样做 100

- 名曲欣赏:春江花月夜 100
- 名曲欣赏:十面埋伏 100
- 手语胎教:爸爸爱你,妈妈爱你 101
- 语言胎教:风娃娃 101
- 名画欣赏:圣母子 102

本周健康生活提示 103

小小桂圆,要少吃	103
不宜过量补充维生素	103
轻轻柔柔护乳房	104
谨防铅污染造成伤害	104
孕 11 周饮食小提醒	105
孕期补钙套餐	105
孕 11 周特别须知:孕早期要避免性生活	105

第 12 周 胎宝宝,表情也可爱

准妈妈和胎宝宝新变化 106

胎宝宝的本周新变化	106
准妈妈的幸福新模样	106

胎教指南周周看 106

本周胎教综述	106
和胎宝宝一起感受环境美	107

胎教离不开家庭中的每一个人..... 107

帮助准妈妈做好情绪胎教 108 |

本周胎教这样做 108

动手智力胎教:手影游戏	108
名画欣赏:奔马图	109
名画欣赏:美丽的女园丁	110
童谣语言胎教:小蝌蚪.....	110

本周健康生活提示 111

孕早期擅自进补不可取	111
准妈妈要安全出行	111
准妈妈忌久坐不动	112
不宜长期吃素食	112
孕 12 周饮食小提醒	112
清凉饮品:草莓绿豆粥.....	112
孕 12 周特别须知:警惕下腹疼痛 ..	112

孕 4 月 享受快乐孕期生活

第 13 周 胎宝宝可以听见您的声音了

准妈妈和胎宝宝新变化 114

胎宝宝的本周新变化	114
准妈妈的幸福新模样	114

胎教指南周周看 114

本周胎教综述	114
准妈妈的美文语言胎教.....	114
语言胎教:小小故事会.....	115
想象胎教:宝宝的样子.....	116

本周胎教这样做 116

名曲欣赏:牧羊曲	116
视觉胎教:欣赏幼儿画册	117
趣闻知识胎教:育婴父亲	117

语言胎教:月亮花 118 |

本周健康生活提示 118

产检时间到:第一次产检	118
什么是绒毛活检	119
孕期流鼻血怎么办.....	119
准妈妈预防尿频有方法	120
孕 13 周饮食小提醒	121
营养素食:香菇冬笋卤肉饭.....	121
孕 13 周特别须知:警惕孕期腹泻 ..	121

第 14 周 开始活动的胎宝宝

准妈妈和胎宝宝新变化 122

胎宝宝的本周新变化	122
准妈妈的幸福新模样	122

胎教指南周周看 122

本周胎教综述	122
胎教音乐随孕周有变化	122
呼唤胎教进行时	123
做做运动胎教	123

本周胎教这样做 124

散文欣赏:飞不走的蝴蝶	124
名曲欣赏:梦幻曲	125
趣闻知识胎教:3岁的小神童	125
名画欣赏:竹	125

本周健康生活提示 126

不可忽视补充“脑黄金”	126
慎防孕期过敏	126
怎样赶走妊娠斑	127
孕14周饮食小提醒	128
补铁美食:蛋黄南瓜	128
孕14周特别须知:合理补钙	128

第15周 听听准妈妈的心跳

准妈妈和胎宝宝新变化 129

胎宝宝的本周新变化	129
准妈妈们的幸福新模样	129

胎教指南周周看 129

本周胎教综述	129
旅游胎教:去郊游吧	129
神奇的色彩胎教	130
赏心悦目的美学胎教	130



本周胎教这样做 131

名曲欣赏:雪绒花	131
名曲胎教:小树苗	131
名画欣赏:受胎告知	131
民间艺术欣赏:扭秧歌	132

本周健康生活提示 133

胎宝宝骨骼发育要补钙	133
市售饮料要留意	133
不同孕期准妈妈的口腔护理	133
预防静脉曲张的方法	134
准妈妈的头发如何护理	134
孕15周饮食小提醒	135
爽口美食:芹菜炒香干	135
孕15周特别须知:进行唐氏综合征筛查 135	

第16周 胎宝宝已经分出性别啦

准妈妈和胎宝宝新变化 136

胎宝宝的本周新变化	136
准妈妈们的幸福新模样	136

胎教指南周周看 136

本周胎教综述	136
晒太阳也是胎教	137
一起做抚摸胎教	137

本周胎教这样做 138

童话故事胎教:小兔学长跑	138
手工胎教:做温暖的小衣服	138
名曲欣赏:四季	138
建筑艺术欣赏:海德堡	138
诗歌欣赏:你是人间的四月天	139
电影欣赏:好事成双	139

本周健康生活提示 140

拒绝做超重妈妈	140
不可忽视补充维生素D	141
孕16周饮食小提醒	142
胎宝宝益智食谱:核桃糖	142
孕16周特别须知:记录第一次胎动 142	